

10월 영아(1~2세) 죽식형 식단표 명지이편한어린이집

영양사 전현희

[식단 테마] 🍌 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 😊 푸드브릿지 날 (10월의 식재료: 표고버섯)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	3 개천절					
오전간식	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			개죽	닭살브로콜리죽⑤	
점심				백미밥 감자국⑤⑥ (저염)소불고기⑤⑥⑬ 미역무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 나박김치	
오후간식				배	우렁주먹밥⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)				396.5/13.7	411.3/18.4	
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날	10
오전간식		치즈죽②	두부죽⑤	파프리카죽		연근죽
점심		백미밥 오징어묵국⑤⑥⑬ (저염)순살간장찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 나박김치	소고기가지덮밥⑤⑥⑬ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 얼무나물⑤⑥ 백김치		백미밥 ½ 어묵우동⑤⑥ 백김치
오후간식		사인머스켓	바나나	찐 고구마&우유②		한케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)		386.6/16	388.3/15.7	428.4/14.3		411.4/12.1
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	찹쌀당근죽	닭살채소죽⑤	소고기 표고버섯죽 ⑤⑥⑬	가지죽	애호박죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥
점심	기장밥 북어미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 콩나물국⑤ (저염)참치두부조림⑤⑥ 구운김 백김치	짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀팥국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치	백미밥 유부쌈국⑤ (저염)소고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	꼬마김밥①⑤⑮ (달걀,단무지,당근) 감자양파국 백김치
오후간식	키위 &떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	사과	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	394.8/18.3	411.2/18.3	421.4/17.9	412.7/13.7	401.7/11	346.1/7.7
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	청경채죽⑤⑥	근대죽	흰살생선죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑬	양파죽	배추죽⑤⑥
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 백김치	차조밥 씻은김치국⑨ (저염)소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑮ 양배추당근나물 나박김치	백미밥 (저염)미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 과일샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 애호박양파국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 조갯살순두부국⑤⑮ (저염)돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 무쌈국⑤⑥ 백김치
오후간식	찐감자&우유②	표고버섯크림파스타 ②⑤⑥⑮⑯⑮	토마토⑫ &어린이치즈②	굴	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	떠먹는요거트② &씨리얼
열량(kcal) /단백질(g)	422.3/18.2	398.1/13	440/16	405/15.3	419.6/18.8	372.6/12.8
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	전복죽⑮	무죽	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	흑미자죽	황태죽
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치	기장밥 (저염)열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤ ⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	삼색소보로비빔밥 (다진소고기,당근,애호박) ⑤⑥⑮ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치	보리밥 아욱국⑤⑥ (저염)오리간장주물럭 ⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 백김치
오후간식	파인애플	찐 고구마&우유②	해물부추전①⑤⑥⑨⑪	현미빵튀기&우유②	단감	우유미숫가루②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	392.5/14.9	435.7/14.2	410.2/17.6	395.6/15.2	389.1/13.4	397.1/14

원산지 표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	배추김치(국)	백김치	동태(명태)	오징어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀: 국내산	국내산	배추 국내산	배추 국내산	러시아산	연근해산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(순두부)	고춧가루	참치	동그랑땡	돈까스	
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	(가)다랑어: 산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	

*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하여 제공하시길 바랍니다.



1. 연령별 필요영양량

구분	연령별 필요영양량		센터 제공량*	
	1일 에너지 필요량	1일 단백질 권장섭취량	열량	단백질
1~2세	900kcal	20g	390~440kcal	15g
3~5세	1,400kcal	25g	600~680kcal	23g

* 센터 제공량

- ▶ 열량은 오전 간식, 점심, 오후 간식을 포함한 양입니다.
 - ▶ 단백질 제공량은 에너지 적정 비율에 따라 1~2세는 7g~22g, 3~5세는 11~34g입니다.
 - ▶ 영유아기는 급속한 성장·발달이 이루어지므로 단백질 섭취가 매우 중요하여 권장섭취량을 섭취할 수 있도록 제공하고 있습니다.
- ※ 잡곡밥은 잡곡 5% 정도를 백미와 섞어서 사용하며 소화가 용이하도록 충분히 불려서 제공

2. 테마 식단

자연 간식 제공 - 주 3회 최소 조리 식품 제공	잔반 없는 날 - 매주 수요일 잔반 없는 날 운영	푸드브릿지 - 식재료 노출을 통한 편식 개선 유도
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

3. 식단표 속 알레르기

알레르기 유발식품			
①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
▶ 식단표에 표기된 알레르기 유발식품 번호는 표준조리법을 근거한 것이므로 식재료(조리법) 변경 시 알레르기 유발식품 번호를 시설에서 표시해야 합니다.			
식품	대체식품 가이드	예시	
관 리 방 법	달걀①	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀말이①⑤ → 두부구이&양념장⑤⑥
우유②	- 말치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취 고려	우유② → 두유⑤	
고등어⑦	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선, 육류, 두부, 달걀로 대체 - 생선 제한 시 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장	고등어구이⑤⑥⑦ → 가자미구이	
육류(돼지고기⑩, 닭고기⑮, 소고기⑯)	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제 고려 시 전문의와 상담	돼지고기⑤⑥⑩ → 삼치구이	
땅콩④, 견과류(호두⑭, 잣⑲)	- 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 - 해당 견과류 외 견과류의 반응도 확인	외관이 비슷한 견포도 등으로 대체 또는 제거식	

4. 원산지 표시 품목 및 표시방법

원산지 표시품목			
▶ 농산물: 쌀(찰쌀, 현미, 흑미 포함-밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) ▶ 축산물: 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기 ▶ 수산물: 고등어, 명태(건조한 것 제외), 오징어, 전복, 다랑어, 꽃게, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 아귀, 뱀장어, 낙지, 참조기, 가리비, 부세, 우렁창(명게), 방어 ▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함			
원산지 표시 방법	구분	표기방법	예시
농축수산물	국내산의 경우	▶ '국산' 또는 '국내산' 으로 표시 - 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젓소) 표시 - 연근해산 수산물: '연근해산' 으로 표시	- 쌀: 국내산 - 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) - 소고기(복음용): 국내산(한우) - 오징어: 연근해산
	외국산의 경우	▶ '해당 국가명' 으로 표시 - 원양산 수산물: '원양산(해역명)'으로 표시	- 소고기(국용): 호주산 - 참치(가다랑어): 원양산(태평양산)
가공식품	-	▶ 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입 - '외국산'(00국, 00국, 00국 등)으로 표시된 경우 '외국산'으로 표시 가능	- 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)